Deadlift™ HEALTHY FOOD

باقة الاشتراكات الشهرية

100 بروتين + 100 كارب C 100 + P 100

SAR 900	وجبتين + سلطة 2 Meals + Salad CAL 599
SAR 1150	3 وجبات + سلطة 3 Meals + Salad CAL 934
SAR 1500	4 وجبات + سلطة 4 Meals + Salad CAL 1225

150 بروتين + 150 كارب C 150 + P 150

SAR 1150	وجبتين + سلطة 2 Meals + Salad CAL 976
SAR 1600	3 وجبات + سلطة 3 Meals + Salad CAL 1290
SAR 1950	4 وجبات + سلطة 4 Meals + Salad CAL 1868

أو تقـــدر تكون باقتك حســـب حاجتـــك من السعرات وعدد الوجبات

تقـــدم الوجبات في جميع أيام الأســـبوع ماعدا يوم الجمعة

قيمة توصيل الوجبات 150 ريال اضافية على سعر الاشتراك

الأحساء : الهفوف - طريق الخليج - مجمع التميمي

الهاتف: 0135861666 @deadlift

Deadlift™

HEALTHY FOOD

قائمة الطعام

MENU

الأحساء : الهفوف - طريق الخليج - مجمع التميمي

الهاتف: 0135861666 @deadlift

الدجاج CHICKEN

+50 GM	100 GM				
5 SR	16 SR	دجاج بالليمون	CAL 162	C = 3.6	P = 25.6 F = 4.3
5 SR	16 SR	دجاج ايطالي	CAL 165	C = 3.7	P = 25.6 F = 4.3
5 SR	16 SR	دجاج ساوث ويست	CAL 159	C = 3.5	P = 26.2 F = 3.4
5 SR	16 SR	دجاج اسيوي	CAL 152	C = 3	P = 25 F = 4.4
5 SR	16 SR	دجاج دراقن	CAL 161	C = 4.7	P = 25 F = 3.3
5 SR	16 SR	دجاج افريقي	CAL 159	C = 6.6	P = 25 F = 3.7
5 SR	16 SR	دجاج داون تاون	CAL 158	C = 4.7	P = 25 F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج بالزعتر	CAL 162	C = 5	P = 25.2 F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج بالجزر	CAL 160	C = 4.7	P = 25 F = 3.9
5 SR	16 SR	دجاج أمريكي	CAL 163	C = 3.9	P = 25 F = 4.8
5 SR	16 SR	دجاج 65	CAL 165	C = 6.1	P = 25 F = 4.5
5 SR	16 SR	دجاج تندوري	CAL 155	C = 3.1	P = 25.2 F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج ددليفت	CAL 167	C = 6.1	P = 25 F = 4.5
5 SR	16 SR	دجاج اسباني	CAL 162	C = 6.7	P = 25 F = 3.8
5 SR	16 SR	دجاج تايلندي	CAL 162	C = 6.1	P = 25 F = 4.1
5 SR	16 SR	دجاج بروستد	CAL 195	C = 12	P = 21 F = 6.7

Deadlift HEALTHY FOOD

البرقر BURGER

برجر ددليفت لحم	25 SR	CAL 335	C = 34.73	P = 18.2	F = 13.15
برجر ددليفت دجاج	25 SR	CAL 274	C = 24.37	P = 19.77	F = 10.53
برجر لحم رويال	25 SR	CAL 206	C = 0.5	P = 19	F = 14
برجر ستيك	25 SR	CAL 223	C = 1.1	P = 19.5	F = 14.7
برجر كرسبي دجاج	25 SR	CAL 280	C = 26.7	P = 21	F = 10
راب دجاج بالخس	23 SR	CAL 164	C = 1.5	P = 21	F = 8

الساندوتش SANDWICH

كاليفورنيا راب بالدجاج	19 SR	CAL 292	C = 28.31	P = 17.69	F = 11
كاساديا بالدجاج	19 SR	CAL 306	C = 35.3	P = 21.11	F = 9.2

السوسات SAUCE

دقوس	2 SR	CAL 8	C = 2	P = 1	F = 0.01
نعناع	2 SR	CAL 20	C = 2.5	P = 1	F = 0.5
رانش سوس	2 SR	CAL 34	C = 6.81	P = 0.02	F = 1
هني ماسترد سوس	2 SR	CAL 50	C = 6.96	P = 0.15	F = 2.7

Deadlift HEALTHY FOOD

الباستا PASTA

باستا فوسلي				25 SR
CAL 426	C = 47.7	P = 27.88	F = 12.5	
باستا مع صلصة أربيتا				26 SR
CAL 330	C = 41	P = 24.78	F = 7.5	
بيني باستا				28 SR
CAL 438	C = 49.6	P = 28.57	F = 13.25	
فوتيتشيني				25 SR
CAL 328	C = 44.2	P = 19	F = 6.2	
سباغيتي				22 SR
CAL 316	C = 50.1	P = 17.8	F = 4.9	

الحلويات SWEET

كيك فراولة				12 SR
CAL 215	C = 39.77	P = 5.39	F = 5.94	
كيكة شوكولاته				12 SR
CAL 230	C = 42.74	P = 5	F = 5.29	
كيك التيراميسو				13 SR
CAL 242	C = 33.29	P = 2.61	F = 11.54	

المشروبات BEVERAGE

ماء	1 SR
بيبسي دايت	4 SR
سفن آب دايت	4 SR

Deadlift HEALTHY FOOD

السلطات SALAD

السلطة اليونانية	CAL 216	C = 8.76	P = 16.98	F = 12.56	22 SR
السلطة اليونانية (صغير)	CAL 108	C = 4.38	P = 8.49	F = 6.28	14 SR
سلطة الكينوا مع الجبنة	CAL 221	C = 30	P = 7.1	F = 8.1	25 SR
سلطة الكينوا مع الجبنة (صغير)	CAL 110	C = 15	P = 3.55	F = 4	15 SR
سلطة الكينوا بالجوز	CAL 256	C = 50.5	P = 7.1	F = 4.4	29 SR
سلطة الكينوا بالجوز (صغير)	CAL 128	C = 25.2	P = 3.55	F = 2.2	16 SR
سلطة ددليفت الخاصة	CAL 225	C = 28	P = 7.2	F = 9	32 SR
سلطة ددليفت الخاصة (صغير)	CAL 112	C = 14	P = 3.6	F = 4.5	19 SR

البطاطسPOTATO

بطاطا مهروسة	CAL 50	C = 7.8	P = 1	F = 1.8	3 SR	2 SR
بطاطا بالفرن	CAL 66	C = 10	P = 1.16	F = 2.5	3 SR	2 SR
بطاطس ويدجز	CAL 60	C = 11	P = 1.21	F = 1.6	3 SR	2 SR
بطاطا حلوة	CAL 38	C = 8.86	P = 0.69	F = 0.07	3 SR	2 SR

الخضروات VEGE

خضروات مشوية	CAL 46	C = 6.27	P = 1.36	F = 1.78	3 SR	2 SR

اللحم MEAT

+50 GM	100 GM					
7 SR	19 SR	لحم سنغافوري	CAL 156	C = 6.1	P = 18.4	F = 5.9
7 SR	19 SR	لحم الكفتة	CAL 157	C = 6.2	P = 20	F = 5.5

السمك FISH

+50 GM	100 GM					
10 SR	23 SR	سمك بابريكا المشوي	CAL 109	C = 0.28	P = 22.6	F = 1.18
15 SR	35 SR	سلمون مشوي	CAL 171	C = 0	P = 23.97	F = 7.56

الأرز RICE

+50 GM	100 GM					
2 SR	3 SR	رز برياني	CAL 169	C = 28.77	P = 3.97	F = 4.1
2 SR	3 SR	رز بخاري	CAL 171	C = 28.9	P = 4.2	F = 3.9
2 SR	3 SR	رز بالزعفران	CAL 131	C = 27.9	P = 2.66	F = 0.3
2 SR	3 SR	رز ابيض	CAL 129	C = 27.9	P = 2.66	F = 0.28
2 SR	3 SR	رز مكسيكي	CAL 154	C = 28.6	P = 2.48	F = 2.48
2 SR	3 SR	رز شمندر	CAL 168	C = 29.7	P = 4.6	F = 2.9
2 SR	3 SR	رز شعيرية	CAL 175	C = 36.37	P = 3.81	F = 0.5